LOS NIÑOS Y EL DIVORCIO o SEPARACIÓN

¿Cómo confortar y darles seguridad a sus hijos?

Comunicación verbal

- Explique a sus hijos qué esta pasando de forma sencilla.
- Déjeles saber que van a tratar que los cambios sean lo menos que se puede.
- Déjeles saber que es normal estar triste, confundido o enojado.
- Hable bien de su expareja.
- No se desahogue con sus hijos sobre lo que le molesta de su ex.

Comunicación no verbal

- Abrase y bese a sus hijos más.
- Tome tiempo para jugar con sus hijos.
- Haga tiempo para hacer algo fuera de casa con sus hijos: caminar, ir al parque, ir a un museo, jugar, etc.
- Mantenga una rutina en casa.
- Inventen un ritual para hacer el cambio de una casa a la otra más fácil.

Clipart Microsoft Word

Lo que sus hijos necesitan:

- Que ambos papá y mamá sigan presentes en su vida.
- Que ambos papá y mamá trabajen juntos para que los hijos tengan bienestar. Necesita que los padres estén de acuerdo cuando se trata de cosas sobre los hijos.
- Disfrutar a mamá y a papá. Si usted actúa con celos o enojo hace sentir a sus hijos que tienen que ponerse de su lado.
- Necesita que los papás se comuniquen directamente y no usen a los niños de correo.
- Nunca diga cosas negativas del otro padre.

Ambos mamá y papá en su vida, para que lo críen, le enseñen lo bueno y lo ayuden a la hora que hayan problemas.

Panfleto preparado por Gabriela Diéguez, MSW
Adaptación:
http://www.helpguide.org/mental/children_divorce.htm

Ayude a que sus hijos expresen sus sentimientos

- Escuche a sus hijos: siéntese a escuchar a sus hijos todos los días. Véalos a los ojos cuando ellos le hablan. No los interrumpa cuando están hablando.
- Ayúdelos a identificar los sentimientos. Es normal que a los niños les cueste darse cuenta como se sienten. Usted les puede dar opciones: alegre, triste, enojado, confundido, con miedo, etc. "Me doy cuenta que estas enojado porque las reglas de aquí no son las mismas que las reglas que pone tu papá."
- Deje que sus hijos sean honestos. Ellos deben saber que usted puede escucharlos aunque usted no este de acuerdo con lo que ellos digan.
- Déjeles saber que usted se da cuenta de sus sentimientos. Como papá o mamá no puede cambiar los sentimientos pero los puede entender.

Pasos para mantener una relación adulta con su expareja

- No pelee con su ex pareja enfrente de los niños o por teléfono.
- No hable sobre su ex pareja con sus hijos. Busque un amigo o un consejero para hablar.
- Lo más importante es buscar el bienestar de sus hijos y para eso necesita tener buena relación con su expareja.
- Sea amable con su ex pareja. Sus hijos aprenden del ejemplo.
- Ponga atención a las cosas buenas de la otra persona.

Clipart Microsoft Word

Cree un grupo de apoyo y ayuda

- Sus hijos se van a beneficiar de tener contacto con otros adultos.
- Relaciónese con amigos y familia.
- Hable con los maestros de sus hijos.

Busque ayuda profesional si siente que la situación no mejora.

El mensaje más importante al hablar con sus hijos sobre divorcio o separación debe ser:

La separación es entre papá y mamá y <u>no es tu culpa</u>. El amor que teníamos como pareja se acabo pero <u>seguimos teniendo mucho amor por ti</u>.